

# 12月 きゅうしょくこんだてひょう

日 に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい			おもなしょくざいとほたらき					栄養価(えいようか)						
			しゅしょく 主 食	しゅさい 主 菜・副 菜	デザート	ち にく ほね 血・肉・骨をつくる		おも からだちよし との 主に体の調子を整える		ねつ ちから 熱・力のもとになる		エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	カル シ ウ ム	鉄	塩 分
						たんぱく 質	むきし つ 無機 質	ビタミン		たん ぱ く 質	し つ 脂 質						
								いろ 色 の こ い 野 菜	そ の 他 の 野 菜 果 物								
kcal	g	g	mg	mg	g												
1	火	○	あびこ産野菜の日 ごはん	鱈のゆかりパン粉焼き 油あげと野菜の和え物 にら玉汁	ココアナッツ	たら なたと とうふ たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん こまつな にら	キャベツ もやし たけのこ ねぎ	こめ むぎ さとう でんぶ パンこ	マヨネーズ ごま カシューナッツ	645	29.0	23.7	350	2.2	2.0
2	水	○	マーボー丼	野菜のナムル 小魚ナッツ	みかん	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう かえりにほし	にんじん こまつな にら	ねぎ キャベツ しょうが みかん もやし にんにく ほししいたけ	こめ むぎ さとう でんぶ ごま	あぶら ごまあぶら ごま アーモンド	654	26.8	22.9	484	2.9	2.2
3	木	○	ごはん	ししゃものパリパリ揚げ ブロッコリーとポテトのサラダ 大根のみそ汁	いちごゼリー	ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ	にんじん こまつな ブロッコリー	コーン だいこん えのき ねぎ	こめ むぎ ゼリー じゃがいも ぎょうざのかわ	あぶら	633	26.5	17.4	455	4.5	2.2
4	金	○	ビーフ カレーライス	ツナと大豆のサラダ	りんご	ぎゅうにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう チーズ こなチーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり りんご にんにくしょうが キャベツ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも	バター あぶら	703	25.5	24.2	322	1.7	2.0
7	月	○	ごはん	手作り青菜ふりかけ じゃがいもの南蛮煮 なめこのみそ汁	グレープ フルーツ	ぶたにく とうふ なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう リマジヤコ	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ ごぼう ほししいたけ なめこ だいこん ねぎ グレープフルーツ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	ごま あぶら	616	22.8	15.2	404	3.6	1.9
8	火	○	ターメリック ライス	チリコンカーネカレー風味揚 げごぼうサラダ 小魚ナッツ	オレンジ	だいず ぶたにく ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう かえりにほし こなチーズ	にんじん みずな	たまねぎ しょうが きゅうり にんにく ごぼう オレンジ	こめ むぎ こむぎこ でんぶ ごま	バター ごま あぶら カシューナッツ	641	23.5	23.0	350	2.3	1.6
9	水	○	鶏ごぼうごはん	擬製豆腐 白菜とさといものみそ汁	バナナ	とりにく とうふ あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん こまつな いんげん	ごぼう ねぎ ほししいたけ はくさい バナナ	こめ むぎ さとう さといも	あぶら	616	26.1	17.5	377	3.6	2.6
10	木	○	スパゲティー ミートソース	コーンサラダ	キャラメル ポテト	ぶたにく ぎゅうにく ハム だいず	ぎゅうにゅう こなチーズ なまクリーム	にんじん トマト パセリ	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ にんにくきゅうり	こめ むぎ さとう さつまいも はちみつ	あぶら カシューナッツ バター	705	24.1	25.9	320	2.9	2.1
11	金	○	ごはん	さばのトウバンジャン焼き ごま和え 豚汁	はやか	さば とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにくしょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん はやか ねぎ	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら ごま	633	29.2	19.3	394	3.5	1.8
14	月	○	ごはん	鶏と根菜のカミカミ和え かにかまスープ	みかん	とりにく とうふ たまご かにかま	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	れんこん ごぼう だいこん ねぎ しょうが みかん	こめ むぎ さといも さとう こむぎこ	あぶら ごま	626	24.3	15.7	335	1.8	2.0
15	火	○	ごはん	しいらのねぎ大豆焼き しめじのサラダ お講汁	きな粉ナッツ	しいら きなこ だいず ベーコン あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ばんのうねぎ	キャベツ しめじ きゅうり ねぎ だいこん	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	マヨネーズ ごま カシューナッツ	675	31.5	24.9	364	3.4	1.7
16	水	○	焼き肉 チャーハン	あじのチーズ春巻き 豆腐とキャベツのスープ	ひとくち みかんゼリー	たまご とうふ とりにく あじ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな ピーマン	キャベツ ねぎ にんにくしょうが	こめ むぎ さとう ゼリー はるまきのか わ こむぎこ	あぶら ごま	636	29.3	21.1	380	4.1	2.8
17	木	○	胚芽ロール	ホワイトシチュー ツナサラダ	りんご	とりにく ツナ しろはなまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ なまクリーム	にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン きゅうり もやし たまねぎ りんご マッシュルーム	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも	バター あぶら	631	26.5	21.8	367	2.0	2.8
18	金	○	ごはん のり佃煮	とりと野菜のごま煮 かぶのみそ汁	オレンジ	とりにく うずらたまご あぶらあげ なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん こまつな	ごぼう だいこん かぶ ねぎ オレンジ	こめ むぎ こんにやく じゃがいも さとう	あぶら ごま	616	22.8	19.4	417	4.6	2.2
21	月	○	冬至献立 ごはん	ますのゆずみそ焼き かぼちゃのサラダ 根菜汁	みかん	ます ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん かぼちゃ こまつな	ごぼう だいこん ねぎ れんこん きゅうり ゆず たまねぎ みかん	こめ むぎ さといも こんにやく	マヨネーズ	641	27.6	17.8	334	2.5	1.7
22	火	○	舞茸ごはん	揚げ出し豆腐かにかまあんかけ けんちん汁	きな粉大豆	とりにく とうふ だいず ぶたにく あぶらあげ きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	コーン だいこん ねぎ ごぼう まいたけ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら	630	26.4	20.4	364	3.1	2.0
23	水	○	ツイストパン	鶏肉のポテトチーズ焼き わかめサラダ 野菜スープ	ブッシュ・ド ノエル	とりにく ツナ しろいんげん まめ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり はくさい	パン じゃがいも ケーキ	マヨネーズ あぶら ごま	711	34.5	26.2	395	2.3	3.7

\* 食材入荷の状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。



今月の平均

648 26.8  
17% 21.0  
29% 377 3.0 2.2

文部科学省基準  
(中学年)

650 エネルギー  
の  
13~20% エネルギー  
の  
20~30% 350 3.0 2.0